



# もみの木通信



# 5月 号

## コンテンツ

- 院長の歯科道一直線
- スタッフ紹介
- 管理栄養士によるお知らせ
- MAKANAI レシピ

### 院長の歯科道一直線

#### 「デジタルデンティストリーの進化 その2」



最近、治療をしていて本当にアッと驚かされることが多くなってきました。デジタル技術の進化により、今まで大変な思いをしてどうにかこなしていた仕事が、簡略化でき、回数も少なく、スピードも速くなるケースがどんどん増えているのです。

デジタルデンティストリーの一つであるワンデートリートメントについては、以前この「もみの木通信」でも書いたことがあります。歯を削ったあと口腔内スキャナーで歯の形を記録しCAD/CAMで削り出し、その場でセットする。確かにこれもすごい技術です。以前には考えられないことでした。しかしそれは歯一本単位の治療に限られるのです。今回の話は1本単位でなく、1顎単位つまり下の顎全部とか上の顎全部の話です。

こういうのをフルマウス治療と言いますが、歯科医としても、かなりの技術が必要になりますし、かぶせ物を作る技工士にも相当な技術が求められます。治療行程も複雑で来院回数もかなり多くなります。しかしこのような難しい場合でも口腔内スキャナーでスキャンすると比較的簡単に型取りができコンピューターとCAD/CAMを使って作成すると、型取りから完成まで最短2回で治療が完了します。しかも精度もなかなかのものです。ただし型取りまでの仮歯の調整などの前準備は手作業ですから4回ほどかかりますので、合わせると全行程で6回はかかります。それでも従来法に比べると半分以下の回数で済みますので、奇跡的なほどの短縮と言えるでしょう。この方法がどんな症例にも適用できれば理想なのですが、残念ながらそこまで便利になるにはあともう少しかかりそうです。でもそれはもう夢の話ではなく、ほんの5、6年先の話だと思えます。もう少しお待ちください。忙しい方にも治療回数でご苦労をおかけしない時代がもうそこまで来ています。

院長 金崎 伸幸

## スタッフ紹介

受付・事務 渡部 愛生



去年の4月に入社しました受付・事務の渡部 愛生です。患者様の気持ちを考えて受付の対応や電話対応を頑張っています。また患者様が安心して通院していただけるように、患者様の要望になるべくお応えできるよう日々努力しています。至らぬこともあるかもしれませんが、今後も精一杯頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



## ストレスと栄養



4月は入学や就職など環境の変化に対して期待や楽しみが膨らむ一方で緊張や不安でストレスを感じやすく、5月はその緊張や疲れがピークに達して、ゴールデンウィークで張り詰めていた緊張の糸が切れて無気力になってしまう「五月病」を発症しやすい時期です。また、冬から夏への移行期間でもあるため、昼夜の気温差が激しく、体調を崩しやすい方が多くいらっしゃいます。このように春はストレスを受けやすく、心も体も病気になるやすい季節なのです。そこで今回は心のストレスに対する栄養面での予防方法をご紹介します。

### ◎ たんぱく質

たんぱく質の構成成分であるアミノ酸の「トリプトファン」が幸せホルモンと呼ばれている「セロトニン」を生成します。

肉類、魚類、卵、豆腐など

### ◎ ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム

神経の興奮を鎮める効果があります。不足するとイライラしやすくなります。

ビタミンB…豚肉、玄米、納豆など

カルシウム…乳類、小魚など

マグネシウム…アーモンド、ひじきなど

### ◎ ビタミンC…ストレスに対するホルモンである「セロトニン」を生成します。

いちご、キウイ、いも類など

日常生活の中では軽い運動や入浴を行うことにリラックス効果がありますので、気分をリフレッシュすることが出来ます。また、休みの日でも早寝早起きをして日中はしっかり身体を動かし、メリハリのある生活を送って心も身体も健康に過ごしましょう！

カナザキ歯科 管理栄養士 瀬戸恵里香

## 『MAKANAI レシピ紹介』



### 新じゃがと豚肉の炒め物



材料(4人分)  
 じゃがいも…中4~5個  
 豚肉…300g  
 にんにく…1かけ  
 しょうゆ…大さじ2  
 みりん…大さじ2  
 酒…大さじ2  
 塩こしょう…適量

#### 作り方

1. じゃがいもは一口大に切って水にさらし、レンジで5分加熱する。にんにくはみじん切りにする。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. フライパンに油(分量外)をひき、にんにくと豚肉を炒める
4. 豚肉に火が通ったら1のじゃがいもとAを加える。
5. 材料に火が通り、塩こしょうで味を整えたら出来上がり！

じゃがいもをレンジで加熱することでじゃがいものビタミンCを多く残すことが出来ます！  
 また、にんにくに含まれるアリシンという成分が豚肉のビタミンBを効率よく身体に吸収させることが出来ますのでおすすめです！

## カナザキ院内セミナー案内

## 休診のお知らせ

デンタルCafe  
 テーマ 「カナザキ歯科の消毒・滅菌方法」

参加無料

日時 6/19(土) 13:15より13:45終了

場所 カナザキ歯科 1階 待合室

デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

### 5月のカレンダー 6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
休	休	休	休	6	7	8	休	7	8	9	10	11	12
休	10	11	12	13	14	15	休	14	15	16	17	18	19
休	17	18	19	20	21	22	休	21	22	23	24	25	26
休	24	25	26	27	28	29	休	28	29	30			
休	31												